Plan de déconfinement pour la pratique du Football Américain en FWB.

Georgy BAUDART
Administrateur – Président

LIGUE FRANCOPHONE DE FOOTBALL AMÉRICAIN|

Table des matières

Introduction....2
Rappel des mesures de bases....2
Conditions préalables et mesures préventives collectives....2
Mesures obligatoires....2
Gestion des groupes....3
Gestion du matériel d'entraînement....3
Mesures préventives individuelles....3
Sportifs....3
Coach....4
Conseils pour le nettoyage du matériel individuel et collectif....4
Gants....4
Casque....4
Epaulière....6
Chaussures....6
Ballon....6
Matériel d'entraînement collectif....6
Exemples de répartition des différentes zones....7
Phase 1....7
Phase 2....8
Fiche de groupe....9

Introduction

Ce document décrit le cadre méthodologique, les mesures et recommandations pour la reprise des entraînements du Football Américain.

Rappel des mesures de bases

- Respect de la distanciation sociale (min 1,5 m)
- Respect de l'hygiène des mains
- Pas de rassemblement
- Eternuer et tousser dans un mouchoir en papier et le jeter dans une poubelle fermée
- Eviter le contact avec des personnes malades ou à risques

Conditions préalables et mesures préventives collectives

Mesures obligatoires

- Pratique en extérieur
- L'arrivée et départ des participants se font individuellement, sauf pour les personnes habitant sous le même toit
- Les parents/accompagnateurs des groupes d'enfants et de jeunes ne sont pas autorisés à rester dans les lieux et doivent se conformer aux règles de distanciation à l'extérieur du complexe sportif
- S'abstenir de serrer la main et High-Five
- Port d'un masque (si possible en tissu) obligatoire avant et après l'entraînement
- Espaces de détente, vestiaires et douches interdites
- DEA accessible pour les infrastructures sportives extérieures.
- Informer des gestes barrières par des affiches
- Respect les règles d'hygiène strictes
- Veiller à ce qu'un point d'eau et du savon restent accessibles aux sportifs
- Mise à disposition de solution hydroalcoolique en suffisance
- Pas d'échange de matériel (sauf ballon)
- Règle de la distanciation sportive lors des exercices (explications et recommandations dans cette vidéo)
- Baliser distinctivement les différentes zones pour les groupes
- Respect du nombre de participants par groupe
- Tous les déchets éventuels seront mis dans un sac poubelle qu'on pourra fermer

Gestion des groupes

- Respecter le nombre de sportifs et coachs par groupe prévu lors des différentes phases du plan de déconfinement
- Si possible définir les groupes avant le premier entraînement et les communiquer aux participants
- Lors du premier entraînement rappeler les règles de base et les mesures collectives ainsi qu'individuelles
- Assigner toujours le même endroit par groupe pour l'entraînement
- Assigner toujours le même endroit par groupe pour la préparation du matériel individuel
- Ne pas mélanger les groupes
- Pas de rassemblement de groupes.
- Chaque groupe utilisera son matériel d'entraînement
- Pas d'échange de matériel
- Documenter les présences par groupe et par jour d'entraînement

Vous trouverez un exemple de plan pour la répartition des différentes zones pour les phases 1 et 2 et un document de présence en fin de document.

Gestion du matériel d'entraînement

- Désigner une ou maximum deux personnes pour la gestion du matériel d'entraînement
- Ces personnes devront porter un masque et des gants lors de la manipulation du matériel
- Disposer le matériel nécessaire dans la zone assignée pour le groupe avant l'entraînement par les responsables de matériel.
- A la fin de l'entraînement, rassembler le matériel par groupe dans une zone assignée
- Après l'entraînement, laver et désinfecter le matériel d'entraînement (par les responsables du matériel.)
- Jeter tous les déchets de nettoyage dans un sac poubelle et le fermer
- Se Laver les mains

Mesures préventives individuelles

Sportifs

- Chaque sportif utilisera son propre matériel d'entraînement individuel
- Pas de prêt, ni d'échange, de matériel individuel
- Chaque sportif restera dans sa zone de préparation et respectera la distance de distanciation sociale.
- Chaque sportif aura sa propre gourde nominative pour son hydratation
- Chaque sportif utilisera sa propre serviette

- Chaque sportif se lavera les mains après l'entraînement et remettra son masque 15 minutes après le dernier effort
- S'il doit changer d'habits, il les placera dans un sac en plastique avec son matériel individuel et fermera celui-ci **avant de se laver les mains**
- Arrivé à son domicile, il nettoiera directement ses habits et son matériel individuel, ainsi que son sac de sport.
- Le nettoyage du matériel individuel se fera de préférence à l'extérieur

Coach

- Le coach portera un masque (en tissu, si possible) durant toute la session d'entraînement
- Il est conseillé d'utiliser un sifflet à poire ou électronique pour éviter la manipulation de son masque
- Il préparera ses exercices à l'avance et communiquera ce dont il a besoin avant l'entraînement aux responsables du matériel
- Il respectera rigoureusement les exercices autorisés par phase et la distanciation sportive quand cela est nécessaire
- Lors de l'utilisation de ballon dans un exercice, il obligera ses sportifs à porter des gants et à les désinfecter toutes les deux phases de jeux
- Il rappellera et respectera les mesures et consignes collectives, ainsi qu'individuelles.

Conseils pour le nettoyage du matériel individuel et collectif

Gants

1. Remplissez un évier ou un seau propre avec un peu d'eau et ajoutez une petite quantité d'un détergent non agressif
2. Trempez les gants.
3. Poussez vos gants dans l'eau et laissez-les tremper pendant une minute ou deux.
4. Rincez le savon
5. Séchez à l'air libre.

Casque

Le casque est l'une des pièces d'équipement les plus notoires pour héberger des bactéries. Pour cette première étape dans le nettoyage de votre équipement de football, vous devriez éviter :

- Les éponges de nettoyage abrasives qui peuvent gratter l'extérieur du casque et endommager les surfaces intérieures douces
- Les détergents de nettoyage forts qui peuvent laisser un résidu dur et irriter la peau.

Retirez la boue et la saleté du casque. Vous devrez peut-être utiliser un chiffon légèrement humide propre ou un essuie-tout.

Casques avec coussinets amovibles

1. Si votre casque a des coussinets amovibles, retirez les coussinets et mettez-les de côté.
2. Utilisez un chiffon microfibre ou doux avec de l'eau chaude et du savon à vaisselle doux et liquide pour bien nettoyer la sangle de menton et la coque du casque (à l'intérieur et à l'extérieur), rincer et sécher avec un chiffon doux ou une serviette en papier.
3. Trempez les garnitures enlevées dans de l'eau savonneuse chaude et essuyez toute crasse supplémentaire avec un chiffon microfibre ou un chiffon souple, rincez et réservez pour sécher.
4. Une fois que tous les éléments sont secs, vaporisez-les avec un spray désinfectant pour tuer les bactéries tenaces.
5. Une fois que toutes les pièces sont propres et sèches, remontez le casque et essayez-le.
6. Vérifiez que les coussinets sont réinsérés correctement et vérifiez l'ajustement approprié.
7. Vérifiez et remplacez le matériel rouillé ou manquant et les sangles cassées ou déchirées.

Casques avec coussinets non amovibles

1. Si votre casque a une vessie d'air ou des coussinets non amovibles, utilisez un chiffon microfibre ou un chiffon doux avec de l'eau chaude et du savon à vaisselle doux et liquide pour bien nettoyer la sangle et la mentonnière à l'intérieur et à l'extérieur.
2. Assurez-vous de frotter, du mieux que vous pouvez, entre les coussinets à l'intérieur du casque. Essuyez l'intérieur et l'extérieur du casque avec un chiffon trempé dans l'eau pure pour enlever le savon.
3. Pulvérisez l'intérieur entier du casque avec un désinfectant.
4. Déposez-le sur une surface dure à l'air libre et attendez jusqu'à ce qu'il soit complètement sec.
5. Gardez le casque hors de la chaleur extrême ou du soleil lumineux pendant qu'il sèche, car ceux-ci peuvent dégrader les garnitures.
6. Après le nettoyage, mettez votre casque afin de vérifier s'il convient. Ajoutez ou retirez l'air pour ajuster au besoin. Les vessies d'air se développeront par temps chaud et se contracteront à des températures plus fraîches.

Epaulière

1. Sortez votre épaulière de votre sac d'équipement et placez-la sur le sol pour la sécher.
2. Utilisez un chiffon microfibre ou un chiffon mou humidifié avec de l'eau pour nettoyer la saleté. Essuyez ensuite avec un chiffon sec pour sécher l'épaulière.
3. Nettoyez-la avec une solution de nettoyage désinfectante d'équipement athlétique ou une solution de nettoyage désinfectante domestique étiquetée sans danger pour l'utilisation sur les plastiques.
4. Suivez toujours les instructions imprimées sur l'étiquette.
5. Laissez sécher à l'air libre

Chaussures

- Lavez-les avec de l'eau et un détergent doux
- Utilisez un spray désinfectant pour l'intérieur
- Laissez sécher à l'air libre

Ballon

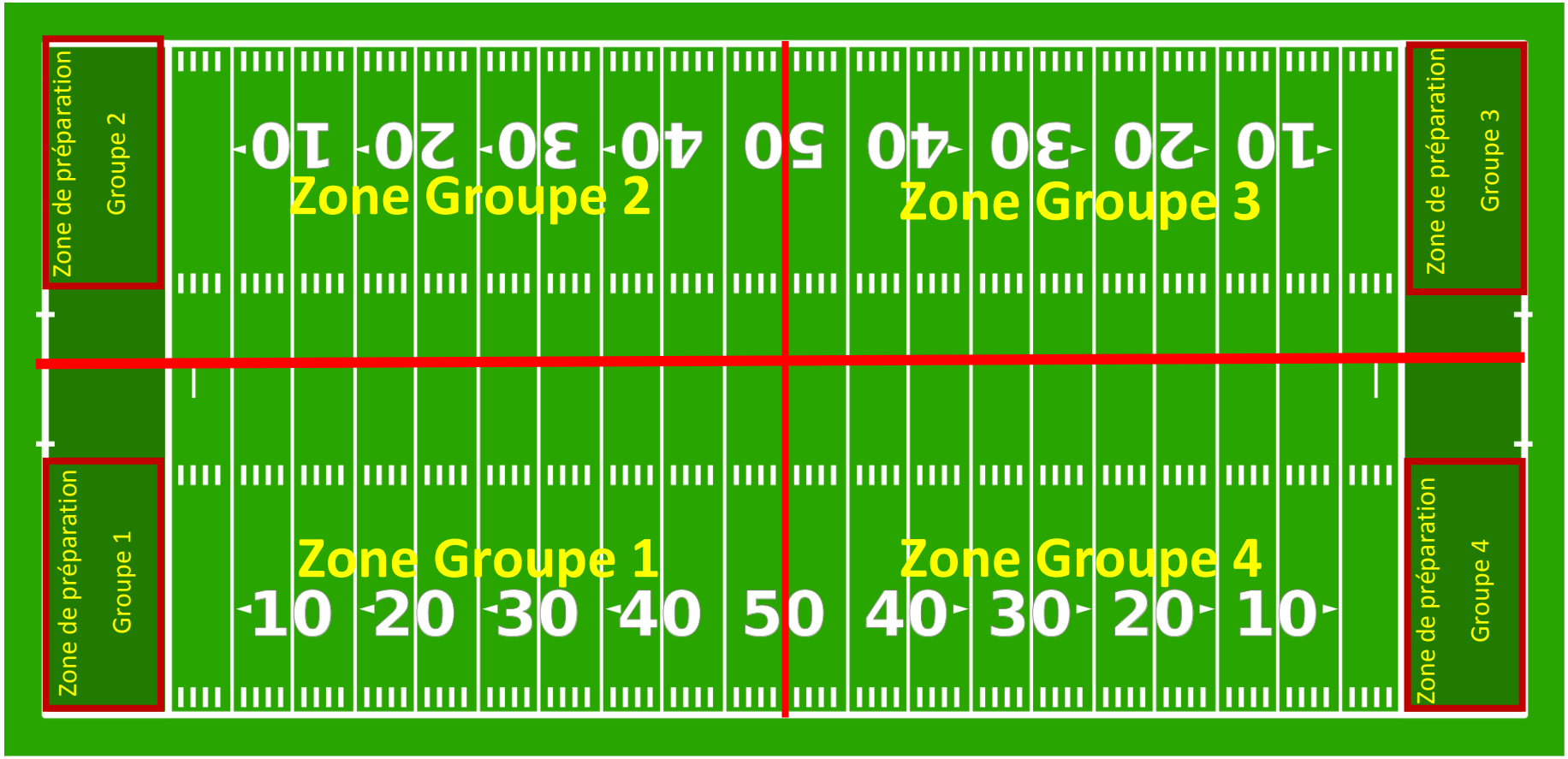
1. Retirez la boue et la saleté du ballon
2. Lavez avec un peu d'eau et un détergent doux
3. Utilisez un spray désinfectant pour matériel athlétique
4. Laissez sécher à l'air libre

Matériel d'entraînement collectif

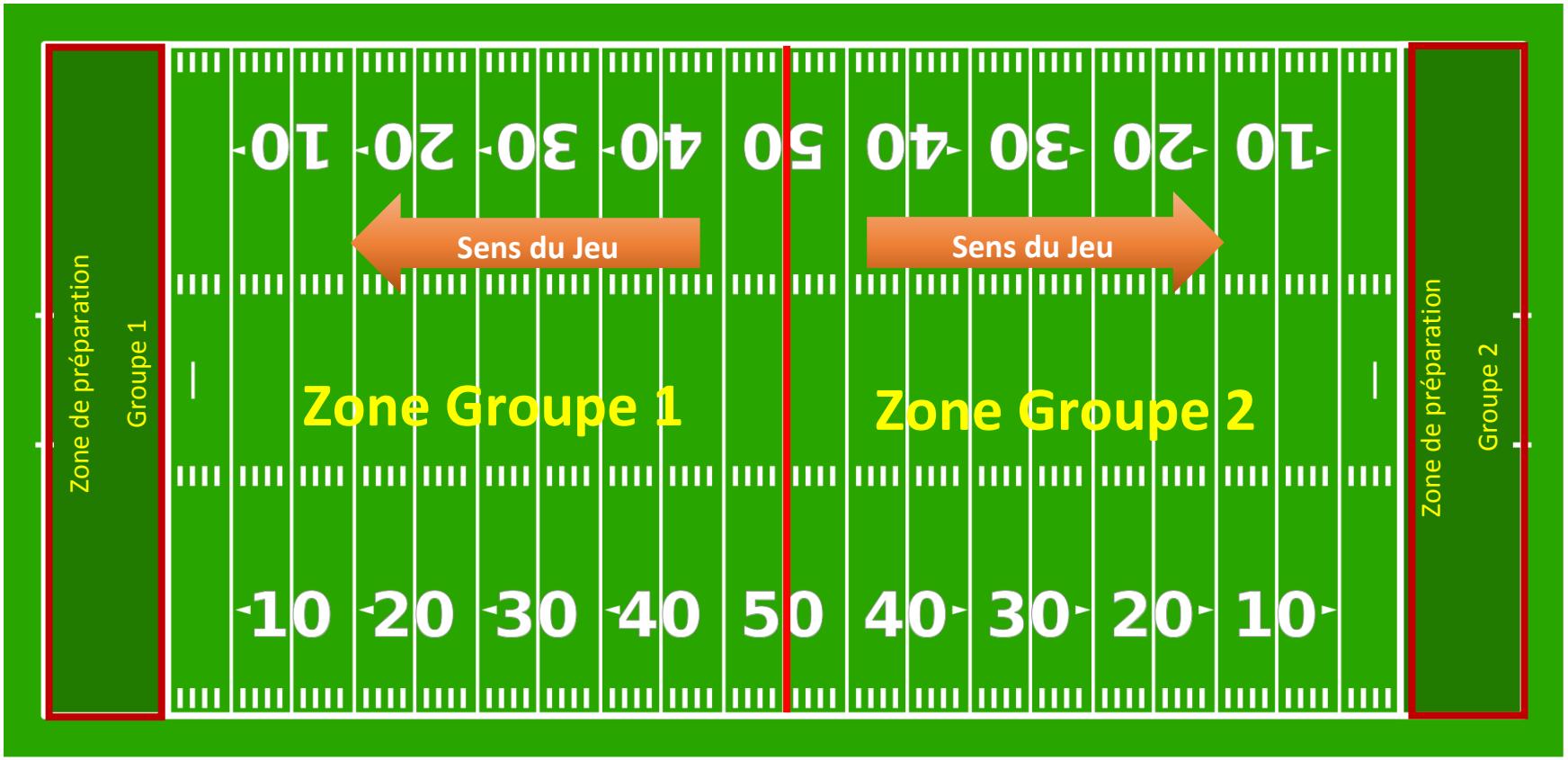
1. Retirez la boue et la saleté du matériel
2. Lavez avec de l'eau et un détergent approprié au matériel
3. Utilisez un spray désinfectant et frottez bien
4. Laissez sécher à l'air libre

Exemples de répartition des différentes zones

Phase 1



Phase 2


Zone de préparation
Groupe 1
10
20
30
40
50
40
30
20
10
Sens du Jeu
Sens du Jeu
Zone Groupe 1
Zone Groupe 2
10
20
30
40
50
40
30
20
10
Zone de préparation
Groupe 2

Fiche de groupe

Phase :.....

Club :.....

Catégories :.....

Nom du Groupe : .....

Coach : .....

NOM :	**PRENOM**
NOM :	**PRENOM**
NOM :	**PRENOM**
NOM :	**PRENOM**
NOM :	**PRENOM**
NOM :	**PRENOM**
NOM :	**PRENOM**
NOM :	**PRENOM**
NOM :	**PRENOM**
NOM :	**PRENOM**
NOM :	**PRENOM**

Nom et Signature :.....